

## Abstrak

Resiliensi adalah kemampuan untuk mengatasi dan beradaptasi terhadap kejadian yang berat atau masalah yang terjadi dalam kehidupan. Seorang mantan narapidana mendapatkan pengalaman hidup yang tidak mudah untuk dijalani dan perlu bangkit dari tekanan yang mereka hadapi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran resiliensi pada mantan narapidana. Jenis penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah tiga orang, umur 20-40 tahun dengan latar belakang kasus kejahatan yang berbeda-beda. Aspek yang diteliti antara lain regulasi emosi, optimisme, empati, kontrol terhadap implus, self-efficacy, menganalisa masalah, kemampuan untuk bangkit. Hasil penelitian ketiga partisipan mampu mengontrol emosi mereka dengan tetap tenang, mereka juga mampu berempati kepada orang lain, dan memiliki sikap optimis untuk menghadapi masa depan mereka dengan menyadari kesalahannya, adanya resiliensi pada individu dapat mengubah permasalahan menjadi tantangan dan kegagalan menjadi kesuksesan.

**kata kunci : Resiliensi, mantan narapidana, tekanan**

## Abstract

*Resilience is the ability to overcome and adapt to events heavy or problems that occur in life. An ex-convict gets a life experience that is not easy to live and needs to rise from the pressures they face. The purpose of this research is to find picture resilience to a former prisoners. This type of research uses qualitative research. Participants in this study amounted to three people, aged 20-40 years with a background of different crime cases. Aspects in detail to regulate emotions, optimistic, empathy, the ability to control impulse, self efficacy, analysis of the causes of a problem, and the individual's ability to rise. The research results of the three participants are able to empathize to others, and having attitude optimistic to face their future with acknowledged his error, the resilience on an individual can change problems is a challenge and failure to success.*

**keywords: Resilience, former prisoners, pressure**

